臂力將身體上引、愈高愈妙、兩腿向前伸、(八)至橫竿上面時、急向左轉、而向下方、手伸直、將全體向上挺起、同時挺胸、雙腿向後上飛向揚動勢、(九)落下時將竿略推、使不致觸及橫竿、隨即鬆手下墮、

乙練習方法(一) 使身體發暖、(二)初始時當費若干時間、以求得準確之起跳點、(三)起跳點已決定後、可以起跳之足從此點起、跑回六步或八步、(必須雙數、)更作第二點、於是跑去跳時、先合起跳之足踏於該點上、則六或八步後、當亦能踏在起跳點上、若試驗後覺有不確、則可將第二點移動、如踏過起跳點、當將第二點移後、如不到起跳點、當將第二點移近、如此支配、至每次跳去、必能踏於起跳點上爲止、(四)跑步宜自然、至末後二三步、可稍爲放大而急速、(五)練習時當多注意於姿勢之準確、姿勢未固定前、勿求高或遠度之進步、

(七)、鉛球

(一)鉛球托於掌心、(能支於掌心之上端、多用指力猶佳、)高與頸齊 (二)全身重量支於右足、左足踏於前方、左臂前舉、(三)左腿向後擺、隨即向側踢出、右足單足跳、略向前、雙足同時點地、以備換足跳、(四)換足跳時不宜太高、身體向左旋轉、落下時右足適靠抵趾板之內面、右足在跳舉起、以惟平衡、(五)身體向前傾、向左旋轉、及右臂將球推出之動作、宜在同一時間、否則互相牽制、結果必不能佳、(六)動作宜猛速、單足跳及換足跳宜聯接、切忌停頓、(七)單足跳之遠度、當較換足跳爲長(八)球推之方向、當與地面成四十五度角、

(八)、鐵餅

(一)背向擲之方向而立、(二)用右手托餅、左手爲扶持、從左肩上向右後方擺動數次、身體亦隨之向右轉、

(三)擺動數次後、以左足作單足跳、同時在空中向左轉一週、而仍對後方、右足先落地、然後以左足踏向圈之前邊近處、(四)餅擲出時、當從上述部位、更向左轉一百八十度、跳起左右足前後交換、(五)轉動時務得身體之平衡、托餅之手、宜向外展開、至擲出時始向上前斜方拋出、(六)手指鈎於餅邊宜適當、勿過緊、以與拋出以力量相抗、(七)轉動之速率、宜從緩而快、

九、標槍

(一)手握槍之重心點、(即束繩)拇指食指及中指着力多、餘二指僅資扶持、(二)槍舉於肩上、槍尖之高與眼齊、略偏向左、(三)跑步無限制、不宜過速、(四)跑至末第三步時、當將標槍向後引、槍體仍與地面並行、(五)至最後一步、左足落地時、(離線約二呎)擲之動作亦同時開始、此時槍尖宜略向上、

十、擲重之總練習原理

(一)可用擲時之動作徒手行之、使身體發暖、(二)先從定止時練習、持手法及身體轉動自如然、然後按完全之步驟行之、(三)初學時勿急求成績之進步、(完)

□男子勝利成功

□你愛她麼？

愛情雖重精神、惟隨時仍須以物質贊助其成功、投桃報李、益能增加情感之熱度、雖然在未訂婚時期、切不可以珠寶首飾等貴重物品、贈與心愛之女子、以免種種後來之不便、須知女子好裝飾、愛閱刊物、可至南京路二十號華商三和公司選購法國各種上等化裝品、如胭脂水、香粉、美容黑痣等、最卜女子之歡迎、或向南京路二十號定購「攝影畫報」全年(現特價二元、郵費在內外埠有首創精美之「報夾」裝有金字者奉贈、)蓋該報宗旨純正、印刷由外國技師担任、趨重女界消息也、如力之所及、則合定康健、攝影、及常識三報、(全年僅合收五元、兼送三付報夾)以贈意中人、必受歡迎、男子能迎合女子心理、則情場凱旋、易如反掌、(愛神)

□家庭裝飾品

□電影狂熱之良藥

你若欲認識你所崇拜的電影明星的真面目、或欲稍慰電影狂熱之苦況、可到上海南京路二十號華南三和公司、去選購外國原底十寸的電影照片、每張僅二角半、並不是、糊銅的板印的可比擬的、愛美的美家庭、何不購買幾張原底十寸明星照片、作新式家庭室中之陳列品、聊慰想思之苦、或送給你們的親友及你朝夕所敬愛的

□以羊易牛

以羊易牛、眞是便宜的交易、以兩元代價向三和公司購買一個「軟硬毛衣刷」、可以使幾十塊錢製就的衣被帽子增加美觀耐用、其利正如以羊易牛也、況上海人着衣最華麗、而上海地方的塵粉烟灰亦特別多、則購買合用而不、更刷衣服的毛損是不可少的、

敬告投稿者　歡迎加入

本報由全體同人常期選述、固已無需外界投稿、但愛讀諸君、如有自己之經驗心得、足增他人常識者、亦當擇尤發表、惟必遵照下列條件、(一)抄襲之稿件、絕對拒絕、(二)滿一千字以上之稿件不收(三)空泛不切實用之稿件不收未完之稿件不收(四)來稿宜運用簡短有趣之筆墨而敘述一切實用便利之秘訣、如違此不收、(五)攻擊他人之稿件、絕對拒絕(六)長期選述者另行致酬、

彈簧鉛筆

特色在於一□便利□巧妙□省用　從未到中國包退還洋

鉛筆幾爲人人日用所必需、尤以學生各商店與公司職員、一日不可無此君、本公司新到德國鋼製彈簧鉛筆、每支一角、每打一元、拉長可及二尺餘、不用時一縮僅及二寸弱、能配在各種鉛筆、極爲便利、脫手即收縮至原處、新奇巧妙、且可免鉛筆之遺失、掛號五分、外埠加寄費二分、

□招請外埠總經理、利息極厚、

上海南京路二十號華商三和公司獨家經理

常識

胡適題

第四十三期

(民國十七年五月三日)

□每份售洋二分

□館址上海南京路二十號

定報價目

每三日出一張、本外埠五個月一元、全年二元、并贈報夾、寄費在內、國外定報加倍、郵票代現九五計值

廣告價目

每期每格(共計五方寸)五元、均排於新聞之旁、或嵌入新聞中、長期面議

造成中國運動家之唯一途徑……

我國田徑賽跑成績不佳之原因

歷屆遠東運動會失敗之所以然

請注意運動中之十大要素

(一)短跑　(二)長跑　(三)跳欄跑　(四)跳高　(五)跳遠

(六)持竿高跳　(七)鉛球　(八)鐵餅　(九)標槍　(十)擲重之總練習原理

蔣湘青

□田徑賽之史略

運動之歷史、以田徑賽爲最早、其動作如跑、如跳、如擲等等、皆爲人類源始之動作、故名人種活動、(Racial Activity)一名天然活動、(Natural ACtirty)此種活動、在人類生活中、頗佔重要之位置、在在均有應用也、查田徑賽之實行正式比賽、作爲運動會中主要節目者、始於希臘、時在紀元前五百年、次則普及歐美各國、後再由歐美輸入中國、考中國之提倡田徑賽、約有五十多年、此其略史也、

□我國田徑賽成績不振之原因

近年來我國田徑賽之成績、雖略有進步、然就大體言、實遠不及以前之起勁、大有萎靡不振之氣象、究其根源、有下列數因、(一)國家多故、時局不靖、各校受教育經費之影響、萬事一籌莫展、學生於讀書猶覺不能安心、遑論運動、(二)缺少良師指導、致運動者不諳方法、只知拚命的幹、不知如何的幹、姿勢何如、不問也、練習之支配應何如、不問也、對於取巧省力的方法、多所未明、結果用盡苦功、拚足死力、得不到特殊優越之成績、(三)練習者無精益求精之決心、語云、『若要功夫深、鐵杵磨成針』、故既明方法後、即須終年習練、不可一日間斷、此爲運動員應有之勇氣、應有之決心、然我國運動員、多犯『閒時不看經、急而抱佛脚』之通病、至運動會開會前數週、方草草從事於訓練工作、一俟運動會開過、得勝者已覺十分自滿、不再作進一步之工作、落伍者亦覺已得代表之資

□你要運動麼？

我們無論如何、做什麼事情、都要全靠運動身體、若身體不運動、什麼事情都不能做了、但是要如何使能運動呢、諸位不要着急、等我寫下去吧、(第一)要作戶外運動、運動才能使血脈流通、筋肉發達、你看鄉下農夫、比街上的商人、筋肉發達些、氣力強大些、身體康健些、就是因爲農夫運動多的原故、(第二)要多呼吸新鮮空氣、充滿空中的氣體、叫做空氣、沒有空氣流通、無論如何、那種動物、都不能活着的、人類不但要有空氣、還要有新鮮的空氣才行、房子內的空氣、及不過鄉下空氣的新鮮、所以人在房內、做了很久的事情、必定要到鄉下呼吸新鮮空氣、(第三)不要吃有害處的東西、什麼烟、烟、辣椒等等、刺激性很大、均不能吃、(第四)要時常浴沐、使身體清潔、我們皮膚中、有許多的小孔、假如我們不常常去浴沐、所以塵垢、常把這些小孔塞滿、以至生病、所以身體要洗滌、衣服要清潔、以上所講的話、是很重要的四種、住在城中的人、必須特別注意纔好呀、(張鵬雲)

□徵求□

徵求本報一至五十一十八十九廿一各一份、願割愛請逕南京路勸工銀行陳君錫牧、酬金面議後奉璧還

中華郵政特准掛號認為新聞紙類

格爲榮、殊少上進之毅力、常聞人言、「張三李四」爲著名之運動家、對於某某運動、尤著盛名、曾代表中國、出席遠東運動大會、」此類話頭、在報章上亦常時看見、而中國在第八屆遠東大會、吃湯糰者也、既吃湯糰、則著名何來、「運動家」三字、又如何當得起、至省立中學之運動員、則以到過全省運動會已覺無上威風、更少進取之思想、田徑賽成績之無起色、實緣於此、按現在情形論、中國不但無加入世界運動會之希望、即在遠東運動會中、將來欲求一不吃湯糰、恐亦不易、蓋日菲兩國、猛進不已、其成績已與世界紀錄相近、而我國則去年如此、今年仍如此、明年後年、恐亦依舊如此、至望今後之練習田徑賽者、務須拿出精神、放大眼光、以世界紀錄爲目標、期以數年之鍛鍊、不達標準不止、苟能下此決心、即不能如願以償、亦能得充分之進步也、（四）獎勵失當、現在各運動會之舉行、往往注重個人總分第一之獎勵、而不重視成績之獎勵、實爲提倡田徑賽之大病、此種辦法、無異鼓勵一般選手、競爲「藥裏的甘草」、樣樣脫不了」、要知貪多嚼勿爛、決不能造成趨然的成績、故此種獎勵、應絕對取消、而代以新紀錄之獎勵、例如能打破「某某運動會」「某區」「中國」「遠東」及「世界」紀錄者、則給予某種特獎是也、此實爲今日提倡田徑賽首要之圖、

口練習法訣要

田徑賽之種類甚多、按世界運動會所規定者、徑賽有下列十項、（一）一百米、（二）二百米、（三）四百米（四）八百米、（五）一千五百米、（六）五千米、（七）一萬米、（八）馬拉松跑、（計程四十二基羅又一百九十五米、即合念六英里又三百八十五碼、）（九）三千米障礙賽跑、（十）一百十米高欄、（十一）四百米低欄、（按世界大會中、並無二百米低欄一項、）田賽則有下列八項、（一）跳高、（二）跳遠、（三）三級跳遠、（四）撐竿跳、（五）標搶、（六）鐵餅、（七）十六磅鉛球、（八）十六磅鍊球、合計共有十九項之多、而十項運動與替換賽跑等等、尚不在內、此外尚有非世界運動會所採用、而爲各國所通行者甚多、故欲述其練習方法、恐非數十萬言不能詳盡、茲限於篇幅時間、固就中國通行之項目、廣納其類別、用最經濟之手段、條序其訣要、聊供致意此道者之參考、

一、短跑

（甲）發脚　發脚爲短跑中最重要之一點、出奇致勝、全繫乎此、當「各就各位」時、手指成弧形、撑於起線之內邊、兩手大拇指相距約十五吋、雙臂伸直、左足趾置於起線後五吋之穴內、穴深三吋、右膝跪於跑道、膝蓋與左足之內踝齊、右足深入五吋深之穴內、脚底與胸蓋成直角、頭取自然之姿勢、勿過分抬起、聞「預備」令後、右膝離地約六吋、身體前傾、時體重支於兩手及左足尖上、斯時由側面觀之、兩肩當傾出起線之外、而兩臂則向前斜、槍聲一發、右足急向前出發、步伐宜短、同時左臂前引、右臂後擺、擺動之方向、爲前後的、非左右的、最宜注意者、第一跑發出時、應向前衝、而不宜向上聳、

（乙）跑之姿勢　身體前傾、頭頸向前、但不可仰起、臂向前後擺動、腿應直向前後動作、切不可向外或向內、步子宜大、腿向前時膝挺直、腿向後時勿將足踵向上踢、

（丙）最後衝刺　精短跑者、無不注重發脚、然亦無不注重最後之衝刺、二者實同一重要、世界著名短跑家帕獨克氏、即憑最後衝刺取勝者、而墨却遜氏則憑發脚取勝者、此二人各具所長、聞名於世、衝刺之方法、當達終線時、宜急以一肩向前、將胸部挺出以觸線、切不可向線跳去、常人以跳爲速、實則大謬、爲世界名手所不取、

（丁）呼吸之應用　在賽前數分鐘、應作二分鐘之深呼吸、在「預備」令時、宜盡量吸氣、槍聲一鳴、則急將氣吐出、至第二步時、再深吸而保持之、在五十米中、不可換氣、過此距離、而覺氣促時、應即換氣、勿待其已盡始換、最要者跑至半程時、當深吸一次、至離終線二十五米時、更行增吸、以畢全程、

（戊）練習方法　（一）先使身體溫暖、筋骨活動、（二）先習發脚五六次、每次跑二十米左右、即回原處重引練習、（三）休息數分鐘、行深吸呼數次、再習發脚二三次於起、然後、跑一百米步時、盡量快跑、中間數十米較緩、至最後數十米、復用最速馬度、（四）每星期作一次之正式練習、若爲五十米、則可行數次、（五）每星期行三倍距離之慢跑一次、培養元力、（六）練習後當散步若干時至呼吸及血運恢復原狀爲止、然後摩擦全身、穿衣休息、

二、長跑

（甲）發脚　長程跑之發脚、多取位部之立、

（乙）跑之姿勢　宜取自然之姿勢、（二）頭不宜過於昂起、足踵在後方不宜舉起太高、手之擺動亦不宜向上、（三）用足尖跑、（四）步伐宜寬大、（五）全距離最初四分之一宜速、中間則不妨稍緩、而至最後之四分之一、又當快跑、將近終線前、且應盡力衝去、

（丙）最後衝刺　與短程跑同、

（丁）練習方法　（一）初習長跑時、當逐日緩跑八百米、每次跑後、用絨罩裸體、休息十數分點、（二）如此者一星期、跑後按下列日程、逐過練習、星期一慢跑八百米、星期二、跑一次較速之八百米、稍事休息、繼行二或三次之五十米或百米短跑、星期三、漫跑一千五百米、星期四、快跑六百米、休息後更跑一千五百米、至最後六十米衝跑、星期五、練習數次短跑、跑後用較佳之速度跑一千五百米、星期六正式練習一次、（三）每次練習後、必緩步至呼吸復原方止、

三、跳欄跑

（甲）要點　（一）越欄時當能適在欄邊上三時處過去、便落地不費時間、切忌過高、（二）身體勿扭轉、（三）先過欄之足、宜直向前舉、膝可略彎、（四）高欄宜用三步一跳法、（五）跳過欄之一足、不宜拖在後方過久、或前跨過速、當適得其宜、使前足着地時、後者正在適當之地位、能繼續前跑、而不至有失其平衡之勢、（六）越欄時、身體宜向前彎、（七）至終線時之要點、與短跑同、（八）低欄之步數、當視各人之身長而定、通常以七步一跳爲最宜、九步一跳亦可、再多則非所宜矣、

（乙）練習方法　（一）先使身體發暖、照短跑中之方法練習發脚、（二）初用欄一架、練習步伐之準確、（三）勿以畏欄而高跳、當使適過欄之上邊、以省時節力、（四）進而用欄二或三架、習練兩欄間步伐一定之距離、及身體之平衡、（五）未跳前將兩足交互向上舉之、蓋藉至腋部、使腿部得較大之活動量、（六）每星期可行一次或二次之正式練習、以觀其進步、

四、跳高

（一）跳前之奔跑、無所限制、但按成績優良者、所跑不過十步、蓋多跑費力、且能分其向上之勢也、（二）起跳之點、不可離竿過近或過遠、當視各人跳法而定、大概高度加增、起跳點應離竿愈遠、（三）起跳點已定、可從此點照本來步伐之大小、跑回六至十步、作爲起跑點、於是每次跑去、不致有脚步錯誤之弊、得會全神於跳之動作、（四）跑時宜輕巧、不可過急、（五）跳起時宜將足盡力向下蹬、同時兩臂上擺以助勢、（六）跳過橫竿時、身體宜成水平、腿不宜彎、

五、跳遠

（一）跳遠惟一之要點、在能正在板上跳起、（二）奔跑無限制、愈速愈妙、（三）跳遠宜得適當之高度、（四）跳遠蹬力宜大、（五）跳起後宜在空中將兩腿彎起、落地時全身向前傾、

六、持竿高跳

（甲）姿勢（一）左手握竿之處、宜較所跳之高度低數時至一時、（二）手左握在右之手上一呎半處、（三）左手反握、右手正握、（四）約奔跑七十五呎、步伐之大小宜一律、（五）跑時竹竿放平、位於右方、（六）跑時目注駐竿之穴、於正將跳起前植入、同時並須將左手移近右手、（七）跳起後用

有價值之

準每逢星期六出版　從未脫期信用卓著　可供參考宗旨純正

圖文雙絕　印刷驚人　攝影畫報　上海南京路二十號

名醫主持　篇幅偉大　康健報　上海四馬路八四號

二元半　全年報費　二元

林澤蒼　主幹　編輯部　編輯　中醫　丁仲英　陳存仁　編輯

攝影、康健、劍聲三報合定共洋五元、國外加倍、并贈三報報夾

函附郵費三分、即贈樣張、及種種折扣優待券

口女子運動發達之障礙

（翁媛君）

我國的情形看來、除了在學堂裡可以享到運動的樂趣外、別的可說是極少極少、而且在大多數人們的思想裏、好像這運動除了在學堂以外、別的都不適宜了、在這種思想、充滿了人們的腦海裏的我國、所以在運動上沒有他國的來得發達、普及─尤其是我們女子、女子的運動和男子是一樣的、除了幾種不便于行的運動（如跳高足球等）外、別的都是和男子沒有兩樣、這又不須我多說了、

游泳、也是運動的一種、是一種很好的運動、在四肢上很有益處、並且會了遊泳、倘然臨到入水的災遇、也不怕了、可是我國對于這種運動、很不注意、而且這游泳池的設備、也很少很少、我們女子是不必說了、我深望當事的在這一點上着想一下之、

自由車、也是一種運動、于身體上也很有俾益的、現在男子差不多什九是能玩的、女子會的也不少、那麼爲什麼市街上從沒有看見女子駕馳的呢、這不是女子的怕羞、也不是女子不善駕馳、實是因爲世風太澆薄了、倘然有一個女子在市街上駕馳自由車、那般好像沒有受過教育的無賴流氓、便像餓貓見了鼠子似的、他們便也去駕了一輛來、他們不懷着好意的很命把女子的車兒趕到靠牆的地方、或是有阻礙的處所、弄得那女子的車兒反覆了、才賞了他們的心願、因爲這樣女子、親自由車的都害怕了、再也不敢在市街上駕馳了、中有的、除非在她們的校裏、或家裏、在這一點上、我深爲歎惜、中國的女子爲什麼要受這樣的使弄呢、做了中國的女子、處處感到不便、在這一點更能證明了、我希望當局的在這點上也望他考慮着、

請用培德 Peters 老牌領帶

新出品印度綢領帶花色百餘種近又由法國運來連巾領帶數十種最合春夏所用並備有九折優待券函索即寄總發行所南京路大慶里電話中央一八七六七號本埠各大商店均有發售